Karen Whitelaw-Smith

La Métamorphose du papillon

Transformez votre vie de l'intérieur !

Préface de Béatrice Millêtre

Éditions
de La Martinière
DÉVELOPPEMENT SPIRITUEL

Sommaire

Préface, par Béatrice Millêtre 11
Note au lecteur 13
Introduction 17

Phase 1 – L'Œuf
Découvrez votre véritable personnalité

1. Devenez papillon : c'est possible ! 25
2. Changez d'attitude 35
3. La Métamorphose du papillon, mode d'emploi 41
4. Les affirmations 53
5. Faites confiance à votre intuition 69

Phase 2 – La Chenille
Crise de croissance

6. Grandir 75
7. Le pouvoir des pensées négatives 81
8. Le Trait rouge 93
9. La peur 101
10. Sept nouveaux instars 107
11. Les Trois C 115
12. L'hygiène de vie de la Chenille 127

Phase 3 – Le Cocon
L'introspection

13. Le Cocon 159
14. Le miroir 181
15. Visualisation 197
16. Sept jours de travail sur soi 205

Phase 4 – Le Papillon
Apprendre à voler

17. La définition d'objectifs 221
18. Le Programme en sept points 233
19. Les lois de l'univers 243
20. Vivre l'instant présent 269
21. La foi 279

Journal de bord du Papillon 287
Remerciements 295

Préface

La recherche du bonheur est la quête la plus légitime de chaque être humain. Chacun d'entre nous a vocation à être heureux et la poursuite du bien-être mental fait couler beaucoup d'encre.

Depuis le milieu du siècle dernier, de nombreux neuroscientifiques et psychologues se sont penchés sur la question. Le résultat en a été la compréhension de ses mécanismes sous-jacents ainsi que la mise au point de nombreux outils.

Il est loisible à tous de désapprendre de mauvais automatismes, de mauvais « plis » que nous avons acquis au cours de notre vie, et surtout de les remplacer par des manières d'être plus appropriées. Cela se fait très simplement au quotidien, par la mise en pratique de ces fameux outils : techniques que dans notre jargon de thérapeutes nous appelons « restructurations cognitives » (abandonner les mauvaises pensées pour des pensées plus logiques et rationnelles) ; relaxation et autorelaxation, qui favorisent la détente en faisant disparaître le stress et en nous permettant de ne plus être la proie de nos émotions négatives ; exposition par laquelle nous nous confrontons à ce que nous n'aimons pas afin d'objectiver que « le ciel ne nous tombe pas sur la tête »…

Autant de procédés que j'ai retrouvés dans ce livre, qui vous les présente assortis d'une méthodologie motivante. En effet, les outils ne sont pas tout ! C'est leur utilisation journalière qui permet à votre cerveau de les assimiler, les digérer et faire en sorte qu'ils fassent partie intégrante de votre fonctionnement. Pour cela, il y a la méthode « scolaire », avec un peu de travail quotidien, mais il y a surtout besoin de motivation.

C'est ce que vous propose Karen Whitelaw-Smith, qui a bien compris que la transformation de l'intérieur, la seule durable, passe par une appropriation de la méthode. Nous pouvons ainsi tous trouver du sens à ce parallèle avec les papillons, et nous créer notre propre motivation. Sa force est ainsi non seulement d'avoir les bons outils, mais également d'avoir su les formaliser dans une méthode globale qui parle à tout le monde.

Béatrice Millêtre
Docteur en Psychologie, neurobiologiste
Spécialiste des Thérapies Comportementales
et Cognitives
www.aller-bien.fr

Note au lecteur

J'ai écrit ce livre à l'intention de tous ceux qui ont peur de changer. À une période de mon existence, c'était aussi mon cas. J'ai passé des années à créer mes propres techniques, à faire évoluer ma propre vie et, aujourd'hui, j'aimerais vous donner une chance d'aller mieux. Quiconque progresse sur la voie de la spiritualité a envie de partager ses nouvelles connaissances de sorte que tout le monde en profite et recueille les fruits de son expérience. À présent, je contrôle ma vie et ma destinée. Je sais où je vais et pourquoi. Mon rôle est d'aider les autres à vivre dans l'abondance, avec plus de facilité.

Cet ouvrage ferait du bien à n'importe qui, mais il est pour VOUS. J'aimerais qu'il vous inspire tout en restant pratique. Vous y trouverez une quantité de techniques éprouvées de relaxation, de visualisation, de définition d'objectifs et de travail sur l'énergie. Je vous conseille de le lire du début à la fin, de prendre le temps de faire les exercices et de vous imprégner des savoir-faire qui y sont décrits. Plutôt que de picorer au hasard, suivez ma méthode dans l'ordre, sans sauter de passage. À moins que vous ne pensiez que la vie est faite de raccourcis ?

J'aimerais que vous obteniez un maximum de résultats, et ce dès aujourd'hui ! Que vous profitiez autant de la vie que moi. Si vous avez vraiment envie d'évoluer, vous avez d'ores et déjà parcouru la moitié du chemin. Vous n'en reviendrez pas de la rapidité à laquelle les choses commenceront à changer.

Petite mise en garde

De ceux qui se prêtent à la Métamorphose du papillon, tous n'arrivent pas à déployer leurs ailes. Certains d'entre vous deviendront de magnifiques papillons. D'autres, paralysés par la peur et par le tumulte de leurs émotions, ne décolleront jamais. Ce livre n'a rien d'une baguette magique. Pour arriver à quelque chose, il faut de la discipline. De la discipline spirituelle. De l'énergie spirituelle et de la foi. Toute la magie est là.

Vous avez endossé votre habit de pèlerin. Vous avez peut-être déjà testé plusieurs thérapies, plusieurs méthodes. Vous avez sans doute gaspillé votre argent. Je ne vous demande rien. Tout est gratuit. Vous pouvez utiliser mes techniques chez vous, et je vous garantis que vous en serez content. Je vous demande seulement de mettre un peu de discipline dans votre vie : entraînez-vous encore et encore, et vous serez surpris des résultats obtenus.

Vous trouverez à la fin de ce livre un modèle de journal de bord vous permettant de consigner vos observations au fur et à mesure de votre voyage. Ainsi, vous saurez toujours où vous en serez et vous garderez trace du chemin parcouru.

Papillon de jour ? de nuit ? Qu'en pensez-vous ?

Il est temps de transformer complètement votre vie.

Avec la légèreté et la joie du papillon !

Karen Whitelaw-Smith

Introduction

J'ai toujours été attirée par les papillons. J'adore leur diversité, leurs couleurs, leur délicatesse. On dit souvent que les guérisseurs attirent ces totems ailés : ça a toujours été mon cas. Dernièrement, alors que je me trouvais dans un auditorium bondé, un magnifique monarque vint se poser sur mon épaule. Je lui demandai en silence d'aller jusqu'à ma main. Il y resta un bon moment, assez longtemps pour que je caresse ses ailes. Lorsque je lui dis, dans un murmure, qu'il était libre de partir, il s'envola après avoir hésité un instant. Il fit quelques tours, puis disparut.

Le papillon symbolise parfaitement ce que j'ai à dire. Il représente l'espoir, le bonheur et la légèreté. C'est une créature qui donne de l'inspiration, qui parle de foi. C'est la raison pour laquelle on a tendance à oublier que sa vie n'est pas des plus faciles. Il doit subir de profondes transformations et franchir de nombreux obstacles. En ce sens, nous sommes comme des papillons, condamnés à changer et à grandir. Quelquefois, nous avons l'impression, nous aussi, de devoir faire face à d'insurmontables épreuves.

J'ai écrit *La Métamorphose du papillon* pour que vous sachiez que cela n'a rien d'obligatoire. J'aimerais que ce livre constitue la clé de la réussite et du bonheur. L'énergie est là pour

nous aider. La foi également : si l'on veut changer, il faut y croire. Ma méthode a été créée dans ce but. En s'alignant avec l'énergie pure, on donne libre cours à sa créativité et à son potentiel de bonheur. Je considère cette énergie comme divine et universelle. Si quelque chose la bloque, on ne peut manquer de s'en rendre compte car on doit alors affronter le chagrin et la tristesse.

Il suffit d'admettre que l'on a envie de changer et d'apprendre quelque chose pour attirer l'abondance. Pour être heureux et mieux profiter de la vie. La Métamorphose du papillon n'est qu'énergie pure. Je veux que vous modifiiez votre façon de penser, que vous vous ouvriez à cette méthode comme vous ne l'avez jamais fait jusqu'ici.

Notre univers est plein d'énergie prête à être utilisée. Mais comment faire pour bénéficier de cette incroyable ressource naturelle ?

Un programme en trois étapes :

1. Modifiez votre façon de penser. Pour l'instant, contentez-vous de parler de manière plus positive. Ainsi, vous apprendrez à calmer votre mental et il commencera à changer de fréquence vibratoire.

2. Concentrez-vous. Rien qu'en vous branchant sur cette nouvelle fréquence, vous commencerez à attirer l'abondance dans votre vie. Concentrez-vous sur ce que vous voulez et vous l'intégrerez à votre champ énergétique.

3. Pratiquez l'autorelaxation. Vous trouverez dans ce livre d'étonnantes techniques qui vous permettront d'imaginer ce que serait votre vie si vous vous libériez de vos tensions et de votre anxiété.

Pourquoi est-il si important de se relier à cette forme d'énergie ? La conscience pure constitue notre essence spirituelle. Elle permet de reprendre contact avec soi-même. Lorsque vous pratiquerez l'autorelaxation, vous vous ouvrirez à une infinité de possibilités. Vous commencerez à savoir calmer votre mental et à découvrir qui vous êtes vraiment.

Lorsque l'on s'aligne avec l'énergie originelle, on se sent incroyablement bien. On est heureux, on sait enfin ce que c'est que la joie véritable. Si, au contraire, on s'éloigne d'elle, pas de doute : tout se met à aller de travers.

On attire les événements de son existence. Vous et votre source originelle, l'énergie pure de Dieu, ne faites qu'un. Votre vie subit l'influence de tout ce qui se produit en vous et autour de vous : personnes, environnement, pensées, situations.

Nombreux sont ceux qui vivent dans la peur. Quand on a peur, on n'est plus en phase avec l'énergie pure. L'ego prend le relais et une petite voix vous dit que vous ne faites pas le poids. Le stress vous envahit. Vous en faites trop et vous craquez.

Il suffit de décider de s'aligner avec l'énergie positive originelle pour retrouver la liberté. C'est ainsi que l'on accède à la paix et au bonheur.

Les outils de la Métamorphose du papillon vous aideront à surmonter vos craintes et à obtenir ce que vous méritez. Je veux vous aider à sortir de votre cocon et à connaître la véritable liberté. Je veux que vous vous dépassiez à l'aide des techniques et des leçons que j'expérimente depuis des années. Elles ne manqueront pas de vous rendre service, À CONDITION, bien sûr, que vous vous donniez les moyens d'essayer de changer.

La Métamorphose est composée de quatre phases. La première est celle de l'Œuf : vous vous penchez avec soin sur votre propre cas pour en savoir un peu plus sur qui vous êtes vraiment et pour déterminer ce vous attendez de la vie. La deuxième est celle de la Chenille. Vous apprenez quelques techniques et commencez à grandir en vous débarrassant peu à peu de ce qui vous empêchait d'évoluer. Pendant la troisième phase, celle du Cocon, vous entreprenez un voyage intérieur qui vous permettra de développer votre authentique Moi et de connaître le miracle de la métamorphose. (Il va de soi que l'on emploie en principe le terme de « chrysalide » pour ce qui concerne les papillons, mais je préfère personnellement le mot « cocon » du fait de ses connotations : protection, chaleur, intériorité.) Enfin, arrivé à la quatrième phase, celle du Papillon, vous apprenez à voler… et réalisez vos rêves.

Sachez que, tel un papillon, vous avez d'ores et déjà en vous tout ce dont vous aurez besoin pour votre voyage. Vous venez de lancer un processus qui vous mènera à la joie et à l'abondance. Il ne s'agit pas là de vaines promesses : je l'ai constaté dans ma vie et chez mes clients. Et ce sera la même chose pour vous. Saisissez enfin *votre* chance de voler !

Vous êtes loin d'imaginer à quel point la Métamorphose du papillon va enrichir et améliorer votre vie. Si le monarque, cette fragile et minuscule créature, peut parcourir des milliers de kilomètres pour trouver un endroit où se reposer l'hiver, pensez donc un peu de quoi vous êtes capable !

Il me semble déceler chez certains d'entre vous un certain scepticisme. Je vous mets au défi de lire ce livre et d'appliquer les techniques qui y sont décrites pendant plusieurs jours. Testez-les. Mettez-les à l'épreuve. Et regardez changer votre vie. Il est grand temps de vous montrer positif. À propos de ce que vous attendez de la vie. Servez-vous de votre mental pour obtenir ce que vous souhaitez. Assumez la responsabilité de votre bonheur. Les pensées d'aujourd'hui créent la vie de demain. Vous POUVEZ changer. La Métamorphose du papillon est en route.

PHASE 1 – L'ŒUF

Découvrez votre véritable personnalité

Chapitre 1

Devenez papillon : c'est possible !

Ainsi, vous pensez qu'il faudrait un miracle pour vous rendre heureux ? Vous en avez assez de toujours dépendre de l'approbation des autres ? Vous aimeriez tout bêtement que l'on vous ait fourni le manuel d'utilisation de votre vie ?

Eh bien, ça y est ! Bienvenue ! Le livre que vous tenez entre les mains va vous mettre sur la bonne voie.

- Il va vous donner le moyen de contrôler votre destinée.
- Il va vous apprendre à cesser de toujours faire les mêmes erreurs.
- Il va vous aider à prendre des décisions éclairées, qui vous apporteront le bonheur et la réussite.

Grâce à ses idées, ses techniques, ses astuces et ses solutions éprouvées, la Métamorphose du papillon est la clé de la santé, du bonheur et de l'abondance.

Rappelez-vous : quelquefois, vous aimeriez que la terre s'arrête de tourner un moment pour que vous puissiez vous

reposer, et RÉFLÉCHIR un peu. La Métamorphose du papillon vous offre cette possibilité. Mieux encore, elle vous permet de vous demander différemment :

QUI vous êtes,

OÙ vous allez,

CE QUE vous attendez de la vie.

À partir d'aujourd'hui, plus de bafouillages. Vous allez cesser de vous conformer aux désirs des autres.

Pour accéder au vrai bonheur, il faut savoir exactement QUI L'ON EST.

C'est en rêvant éveillé que la plupart des gens connaissent ce qui ressemble le plus au véritable bonheur. Au lieu de nous concentrer sur ce que nous voulons et sur la façon de l'obtenir, nous faisons toujours la même erreur et, forcément, nous n'avançons pas. Nous nous concentrons sur CE QUE NOUS NE VOULONS PAS. Nous attirons le négatif en lui faisant don de notre énergie. Les petits échecs nous font trébucher. Nos émotions nous étouffent. Pire encore, nous nous laissons aller à nous considérer comme des victimes. Cette façon de penser est terriblement efficace : pourquoi une victime aurait-elle besoin de changer ? Ainsi, on prend l'habitude d'avoir des pensées négatives.

Petit avertissement :

– Les pensées négatives nous font du mal.

– Les pensées négatives sont la cause première des maladies.

– Les pensées négatives attirent les gens et les expériences négatives dans notre vie.

Pourtant, nous n'arrivons pas à les éloigner ! Comment ne pas se transformer en victime de son propre mental ? ou plutôt : « Qu'est-ce qu'il vous faut pour avoir vraiment envie de *changer* ? »

> *« Le bonheur est un papillon qui ne se laisse jamais attraper tant qu'on le poursuit. Asseyez-vous, ne dites rien, et il viendra peut-être se poser sur votre épaule. »*
>
> Nathaniel Hawthorne (1804-1864)

Un état d'esprit positif permet de réussir tout ce que l'on entreprend. Pour commencer, il vous faut vaincre votre ennemi intérieur : votre propre négativité. Si l'ignorance ou la peur vous ont toujours servi d'excuse, je vous préviens tout de suite : c'est terminé ! Il est temps d'être honnête avec vous-même. Plus de mensonges. Plus de refus de la réalité. La vérité sur la personne que vous êtes et sur ce que vous voulez vraiment va faire office de tremplin pour vous catapulter dans la vie que vous méritez.

L'existence est quelque chose de très simple. Chaque jour qui se lève nous apporte son lot de problèmes et de décisions à prendre. Notre façon de les aborder détermine notre qualité de vie. Le secret du succès est à portée de main : il suffit de savoir ce que l'on veut, de travailler dur pour l'obtenir et de ne jamais baisser les bras en cas de difficulté. Pourtant, nous répétons toujours les mêmes erreurs en espérant que les choses se passeront différemment. Nous refusons de renoncer à l'aspect confortable de notre bonne vieille façon de penser (à notre cocon) par peur de l'inconnu.

Vive le changement

Finies les tergiversations. Cinq syllabes qui signifient « peur ». Personne n'aime changer, alors qu'il faut bien en passer par là. Alors laissez-vous aller au changement, appréciez-le, profitez-en. Suivez les conseils de ce livre et la magie fera le reste.

Les papillons sont très différents de toutes les autres créatures de notre planète. Pour évoluer, ils subissent une suite de métamorphoses miraculeuses. Cette expérience se fonde avant tout sur le changement : les raisons pour lesquelles il est nécessaire, ainsi que la façon de procéder et de le rendre aussi facile et enrichissant que possible. Ce livre déborde d'exercices créatifs, de méditations et d'idées positives qui éveilleront votre esprit et vous aideront à guérir. Il faut profiter à fond de la vie ! J'aimerais que vous soyez conscient de

toutes les possibilités qui vous sont offertes et que, au bout du compte, vous partiez majestueusement à la conquête de l'existence riche et unique que vous méritez.

Le papillon, tel qu'il émerge de son cocon, est une créature aussi joyeuse que fascinante. Pourtant, cette « fleur ailée » a dû se transformer totalement en passant par quatre stades différents. Chacune de ces phases a un but bien précis et comprend un certain nombre d'obstacles à surmonter pour que le papillon survive. Notre vie (dès lors qu'elle en vaut la peine) passe par le même genre de métamorphoses. Chaque étape de notre voyage nous rapproche du but dès lors que nous nous sentons capables de changer. Vous devez être PERSUADÉ de mériter le bonheur ; c'est là un droit que vous avez acquis à la naissance.

Au fond, nous sommes tous pareils. Nos pensées et nos émotions ont quelque chose d'universel. Toutefois, les valeurs auxquelles nous sommes attachés constituent notre contribution personnelle à la Métamorphose du papillon. J'aimerais vous aider à les reconnaître et à vivre en accord avec elles. Allons-y…

Qui êtes-vous vraiment ?

Le premier stade de vie du papillon est l'œuf. Je vous accorde qu'il n'y a pas de quoi faire un titre ronflant, mais il faut bien commencer quelque part. Notre existence débute bien dans un œuf. C'est pourquoi ce dernier symbolise la vie, le plus beau cadeau que nous puissions recevoir.

La réaction appropriée lorsque l'on vous offre un cadeau (surtout si précieux et si fragile) est la gratitude. Ce sera là notre point de départ. Réfléchissez donc un peu à votre vie. Pensez à tout ce qui vous est arrivé, aux leçons que vous en avez tiré et aux personnes qui vous ont aidé. Laissez votre imagination vous ramener en arrière et les différentes circonstances flotter jusqu'à la surface de votre inconscient. Représentez-vous le visage de vos proches, de vos amis, de ceux qui vous ont enseigné quelque chose (que ce soit dans la joie ou la douleur). Soyez reconnaissant d'avoir acquis de la sagesse.

Les œufs de papillon, tout comme nous, peuvent être de toutes sortes de couleurs, de formes et de tailles différentes. Ils sont toujours pondus dans un endroit sûr. On peut espérer que votre famille et vos amis vous ont offert le même type de protection en vous mettant à l'abri de la dure réalité de la vie. Sinon, vous avez de toute évidence trouvé le moyen de vous débrouiller pour survivre. De même, les œufs de papillon sont enveloppés d'un tissu solide appelée « chorion », dont le rôle est de garantir la sécurité du petit organisme en devenir. Je compare cette membrane aux visages ou aux masques que nous nous créons pour protéger notre ego. Ces mécanismes et ces comportements défensifs nous mettent certes à l'abri du danger, mais ils ont également tendance à nous limiter. Or, si vous êtes en train de lire ce livre, c'est précisément que vous attendez « autre chose » de la vie. Pour aller plus loin, il suffit de laisser votre enveloppe protectrice se fissurer un tout petit peu. De modifier un tantinet votre façon de penser. D'ouvrir un brin la fenêtre pour laisser entrer la lumière.

Vous sentez-vous capable d'admettre que vous avez certainement encore des choses à apprendre ? Il est temps de vous poser la question suivante : « Suis-je prêt à reprendre le contrôle de ma vie ? » Si la réponse est « oui », vous avez gagné le jackpot puisque je vais vous montrer comment faire. Je vais vous enseigner des techniques simples qui vous aideront à être heureux et en bonne santé, à déborder d'énergie et à bénéficier d'un surplus d'abondance. Le moment est venu de vous asseoir au volant de votre propre vie. Pourquoi ne pas être artisan de votre propre bonheur au lieu de vous servir chez les autres ou d'attendre que l'on fasse tout à votre place ? La réussite n'est pas une question de chance… mais de travail.

Le papillon débutant sa vie dans un œuf, il ne peut se nourrir que de ce qui s'y trouve déjà. C'est aussi notre cas. Au bout du compte, tout ce dont nous avons besoin est en nous. Dans le cadre de la première phase de la Métamorphose du papillon, nous devons commencer par identifier les ressources dont nous disposons (forces, qualités, émotions) mais que nous n'utilisons pas. C'est ce qui nous permettra de grandir, spirituellement et émotionnellement.

Quel sens donnez-vous à votre vie ?

Évidemment, la réalité est plus aisée pour les papillons. Ils suivent une route déterminée à l'avance. Tandis que vous, vous allez devoir trouver la VÔTRE. Regardons la situation en face : quand les choses ne se passent pas comme prévu, c'est justement que RIEN n'était prévu ! Mais cela va changer. La Métamorphose du papillon a précisément pour but de vous aider à programmer votre vie.